



バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

10月16日(日)~10月22日(土)



	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 432kcal/2.9g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 451kcal/2.8g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 482kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 味付けのり ご飯 みそ汁 452kcal/2.8g	鱈の開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/3.0g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと ハッシュドポテト ヨーグルト ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	ピザトースト ゆで野菜のサラダ フルーツ ミルク 587kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ ロールパン ミルク 469kcal/2.6g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 517kcal/2.8g	ミートボール トマト煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 499kcal/3.2g
昼食	昼A定食 太刀魚の照り焼き 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 513kcal/3.4g	牛肉の旨塩炒め 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 517kcal/2.6g	かに玉 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 豆腐のスープ 598kcal/2.8g	☆鯖の塩焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	筑前煮 ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.2g	八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 ニラ玉スープ 542kcal/2.6g
	昼B定食 湯葉あんかけそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 533kcal/3.4g	鶏白湯ラーメン 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 562kcal/2.6g	☆コロケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 591kcal/3.4g	和風きのこ スパゲッティ 温野菜サラダ フルーツ 豆腐のスープ 569kcal/2.8g	♪明太じゃこ高菜 チャーハン 春雨の中華和え フルーツ すまし汁 598kcal/3.0g	白身魚の カレー揚げ ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 534kcal/2.9g	山菜温玉うどん スナップエンドウの辛子和え フルーツ 497kcal/3.5g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き アスパラと小柱のソテー しる菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/2.9g	お刺身3種盛り いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 612kcal/2.6g	♪鶏肉の二色焼き (青のり・タレ) 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 さつま芋ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	鱈の漬け焼き 冬瓜の葛煮 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.1g	☆特別食 秋刀魚とトマトの ワインホイル蒸し ライスコロケ 梨とカブと白菜のサラダ 625kcal/2.9g	鱈の大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g	♪長野県郷土料理 鶏肉の山賊焼き ♪野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g
	夕B定食 ブリの ガーリック焼き アスパラと小柱のソテー しる菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	♪めばるの 中華あんかけ 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 さつま芋ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.4g	ポークソテー オニオンソース 冬瓜の葛煮 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 649kcal/2.6g	♪特別食 パンプキンスープ パン デザート 702kcal/3.3g	牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/3.1g	鯛のグリル フレッシュトマトソース ♪野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/3.1g

食事予約表は 10月10日(月) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆印はおすすめメニュー、♪印は新メニューです。



心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社